

Barquitos de Arcoiris de Pimientos con Garbanzos y Col rizada

Tiempo de preparación : 1 hora, 0 minutos

Sirve: 4 Porciones

Unos pimientos rojos, anaranjados y amarillos rellenos de garbanzos, col rizada, nueces y arroz integral hacen de éste un delicioso platillo vegetariano con influencia mediterránea.

Ingredientes

- 2 tazas** arroz integral instantáneo (cocido)
- 4 unidades** pimientos medianos (rojo, amarillo, y anaranjado)
- 2 tazas** col rizada (picada)
- 1 lata** de 15 onzas de garbanzos, sin sal
- 1/2 taza** nueces (picadas)
- 1/4 cucharadita** sal
- 1/8 cucharadita** pimienta

Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
3. Corte los pimientos por la mitad a lo largo y retire las semillas.
4. Reserve alrededor de la mitad de los garbanzos; machaque el resto con un tenedor.
5. Mezcle el arroz con la col rizada, los garbanzos (los



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	330	
Grasa total	11 g	17%
Proteinas	11 g	
Carbohidrato	48 g	16%
Fibra dietetica	9 g	36%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	170 mg	7%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3 tazas
Granos	1 onza

machacados y los enteros), nueces, sal y pimienta.

6. Rellene los pimientos con la mezcla; colóquelos en un plato para hornear y cúbralos.

7. Hornee por unos 30 minutos.

8. Quite la tapa y hornee por unos 5 minutos adicionales.

Produce for Better Health